

**Muscle – 10 000 kJ**
**Pondělí – 17. října 2022**

Snídaně	<b>Ovesná kaše s vanilkou a malinami (1 771 kJ)</b> Tuky: 11,80 g Sacharidy: 55,74 g Bílkoviny: 27,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,53 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Pomazánka z červené čočky s pažitkou a kukuřičným chlebíčkem (1 046 kJ)</b> Tuky: 9,71 g Sacharidy: 16,36 g Bílkoviny: 21,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí rizoto se špenátem (3 498 kJ)</b> Tuky: 21,61 g Sacharidy: 86,44 g Bílkoviny: 63,04 g Cholesterol: 129,12 mg Vlákna: 6,71 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Proteinové okurkové smoothie s limetkou, mátou a kokosovým mlékem (1 124 kJ)</b> Tuky: 14,94 g Sacharidy: 23,75 g Bílkoviny: 9,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,24 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami (1 984 kJ)</b> Tuky: 18,22 g Sacharidy: 25,10 g Bílkoviny: 48,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,55 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein (576 kJ)</b> Tuky: 1,46 g Sacharidy: 2,55 g Bílkoviny: 27,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 18. října 2022**

Snídaně	<b>Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou (1 352 kJ)</b> Tuky: 15,08 g Sacharidy: 25,70 g Bílkoviny: 18,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,75 g Alergeny: 1, 4, 7
Svačina	<b>Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí (1 254 kJ)</b> Tuky: 3,23 g Sacharidy: 58,74 g Bílkoviny: 7,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Směs s batátami a krutím plátkem (3 096 kJ)</b> Tuky: 29,90 g Sacharidy: 60,49 g Bílkoviny: 55,25 g Cholesterol: 202,74 mg Vlákna: 0,42 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Slaná ovesná kaše (898 kJ)</b> Tuky: 6,61 g Sacharidy: 35,03 g Bílkoviny: 3,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,90 g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 8
Večeře	<b>Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (2 713 kJ)</b> Tuky: 23,87 g Sacharidy: 26,64 g Bílkoviny: 77,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,63 g Alergeny: 1, 5, 9, 10
Navíc	<b>Protein (686 kJ)</b> Tuky: 1,73 g Sacharidy: 3,04 g Bílkoviny: 32,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 19. října 2022**

Snídaně	<b>Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (1 815 kJ)</b> Tuky: 19,04 g Sacharidy: 54,85 g Bílkoviny: 15,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,93 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Salát s grilovaným sýrem halloumi (1 324 kJ)</b> Tuky: 11,76 g Sacharidy: 19,60 g Bílkoviny: 32,02 g Cholesterol: 8,02 mg Vlákna: 1,09 g Alergeny: 5, 7, 10
Oběd	<b>Vepřový stroganoff s rýží (3 136 kJ)</b> Tuky: 26,05 g Sacharidy: 58,12 g Bílkoviny: 66,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,77 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy (640 kJ)</b> Tuky: 5,06 g Sacharidy: 23,11 g Bílkoviny: 2,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,66 g Alergeny:
Večeře	<b>Kuřecí marinovaný steak s pečenými bramborama (2 393 kJ)</b> Tuky: 14,46 g Sacharidy: 56,17 g Bílkoviny: 49,16 g Cholesterol: 0,09 mg Vlákna: 1,45 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein (692 kJ)</b> Tuky: 1,75 g Sacharidy: 3,06 g Bílkoviny: 33,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 20. října 2022**

Snídaně	<b>Vaječná omeleta se zeleninou (1 429 kJ)</b> Tuky: 8,78 g Sacharidy: 44,22 g Bílkoviny: 20,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,64 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ricotta bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem (1 751 kJ)</b> Tuky: 18,25 g Sacharidy: 48,79 g Bílkoviny: 13,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,69 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky (2 600 kJ)</b> Tuky: 22,17 g Sacharidy: 46,61 g Bílkoviny: 56,64 g Cholesterol: 311,33 mg Vlákna: 5,93 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
Svačina	<b>Cuketové lečo s chilli (1 161 kJ)</b> Tuky: 9,55 g Sacharidy: 29,41 g Bílkoviny: 7,88 g Cholesterol: 5,83 mg Vlákna: 6,36 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory (2 368 kJ)</b> Tuky: 16,42 g Sacharidy: 36,81 g Bílkoviny: 66,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,88 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein (691 kJ)</b> Tuky: 1,74 g Sacharidy: 3,05 g Bílkoviny: 33,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 21. října 2022**

Snídaně	<b>Špenátový koláč (2 766 kJ)</b> Tuky: 33,12 g Sacharidy: 68,17 g Bílkoviny: 26,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,28 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Řecký salátek (1 068 kJ)</b> Tuky: 8,52 g Sacharidy: 22,88 g Bílkoviny: 19,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,52 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Candát s hráškovým pyré (3 161 kJ)</b> Tuky: 14,06 g Sacharidy: 80,79 g Bílkoviny: 72,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,15 g Alergeny: 1, 4, 5
Svačina	<b>Letní proteinové smoothie (1 025 kJ)</b> Tuky: 19,71 g Sacharidy: 7,81 g Bílkoviny: 8,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,83 g Alergeny: 7

Večeře

**Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem (1 401 kJ)**

Tuky: 2,04 g Sacharidy: 33,37 g Bílkoviny: 42,35 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,27 g Alergeny: 1

Navíc

**Protein (579 kJ)**

Tuky: 1,46 g Sacharidy: 2,56 g Bílkoviny: 27,80 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

---

**Přejeme Vám dobrou chuť. V případě jakýchkoli otázek nás neváhejte kontaktovat.**

**Seznam alergenů:**

1. obiloviny obsahující lepek, 2. koryši a výrobky z nich, 3. vejce a výrobky z nich, 4. ryby a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné(arašídy) a výrobky z nich, 6. sójové boby a výrobky z nich, 7. mléko a výrobky z něj, 8. skořápkové plody: mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich, 9. celer a výrobky z něj, 10. hořčice a výrobky z ní, 11. sezamová semena a výrobky z nich, 12. oxid siřičitý a siřičitany v koncentracích vyšších než 10 mg/kg, 13. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich